

寒い冬こそ身体を動かそう！



自宅で簡単☆筋力トレーニング

◆下半身を鍛えよう

…下肢の柔軟性、バランス能力、筋力がつきます

目安 : 5~10回 × 2~3セット

※左右を替えて行う

ポイント : 胸を張り、いい姿勢を保持する。大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないように注意。



腰に両手をおいて
両脚で立つ



ゆっくり大股で一步前に踏み出す



前に出した膝が
90°になるまで重心を下げる

<筋力トレーニングの効果>

- ✓1日の生体リズムにメリハリがつく
- ✓代謝がよくなり、太りにくい身体になる
- ✓こり・むくみ・冷え性の改善

- ✓睡眠の質 UP ↑
- ✓記憶力 UP ↑
- ✓ストレス解消

身も心も
きれいに



瑞穂市役所 健康推進課 ☎058-327-8611

